



保健室だより

平成 30 年 9 月 5 日 (水)
鳥取湖陵高等学校保健室

性に関する指導講演会を開催しました

7月20日(金)午前10時10分~11時30分まで、第一体育館で全校生徒対象に性に関する指導講演会を開催しました。講師に岡山大学大学院保健学研究科教授、岡山大学ジェンダークリニック医師、G I D (性同一性障がい)学会理事の中塚幹也先生を迎えて、「生と性の話：ライフプランとその多様性」と題して、“命のつながりを断つもの”について7項目に分類して話をいただきました。

- 1 BMIが22：BMIが13.2以下は命に関わる
- 2 とびこみ分娩：結婚していない人が分娩まで受診をしないで急遽とびこみで出産する
- 3 クラミジア感染症：不妊症につながる
- 4 できちゃった婚：新たな命が失われる場合もある
- 5 子宮ガン：20才~30才の女性が増えている
- 6 性・ジェンダー：性的少数者・・・道徳の教科書に初の掲載
- 7 恋愛：デートDV、卵子の老化

<生徒の感想を紹介します>

- L G B Tについて体験談とか聞いたことがなかったので、詳しく知れてよかった。今そのことで悩んでいる人や苦しんでいる人がたくさんいると思うので、その人たちにとって住みやすい世の中になるようにしていくことが大切なことだと思った。
- 若くで妊娠することのリスクや、子宮がんや感染症が原因で自分で産むことができなくなる人もいるということが分かった。性同一性障がいのことも全然知識がなかったし、その立場の人は差別されやすい社会だと思うので、社会全体の理解を深めていくことが大切だと思った。
- 日本には左利きの人やA B型の人と同じくらいの割合でL G B Tの人がいると知って、意外と身近にいるのかも知れないと思った。100%の男の人や 100%の女の人もないと聞いて、そう考えたら自分も 100%女の人かと聞かれたらそうじゃないだろうなと思った。



9月9日（救急の日）特集

鳥取湖陵高校のどこに、AEDや担架があったかな？



9月9日は救急の日です。

さて、質問です。鳥取湖陵高校のどこにAEDが設置してあるか知っていますか？万一友だちが急に倒れてAEDが必要になった時にすぐに対応することができますか？

救急の日を機会にAEDや担架の位置を確認しておきましょう。担架は保健室前にあります。

また、AEDは下の4か所にあります。実物を見ておきましょう。

5月に実施した救命救急法講習会に参加した部活動代表の人は、学んだことを思い出すことも大事なことです。また、起こりやすいけがの応急手当についても覚えておきましょう。

AEDの設置場所



本校のAEDは4か所に設置してあります。

- ① 保健室前の廊下
- ② 第1体育館入口左側
- ③ 農場の管理室内
- ④ 第2グラウンド倉庫内



① 保健室前廊下

② 第1体育館入口左側



さあ、2学期です

学校モードに切り替えましょう！

朝の光をあびよう

「体内リズム」の24時間サイクルをリセットするのは太陽の光です。朝の光をあびると、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんを目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



夜の光をあびない

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは働きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも触れているとメラトニンは働かず眠りのスイッチは入りません。



運動をしよう

毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質が良くなると、朝の目覚めも良くなります。